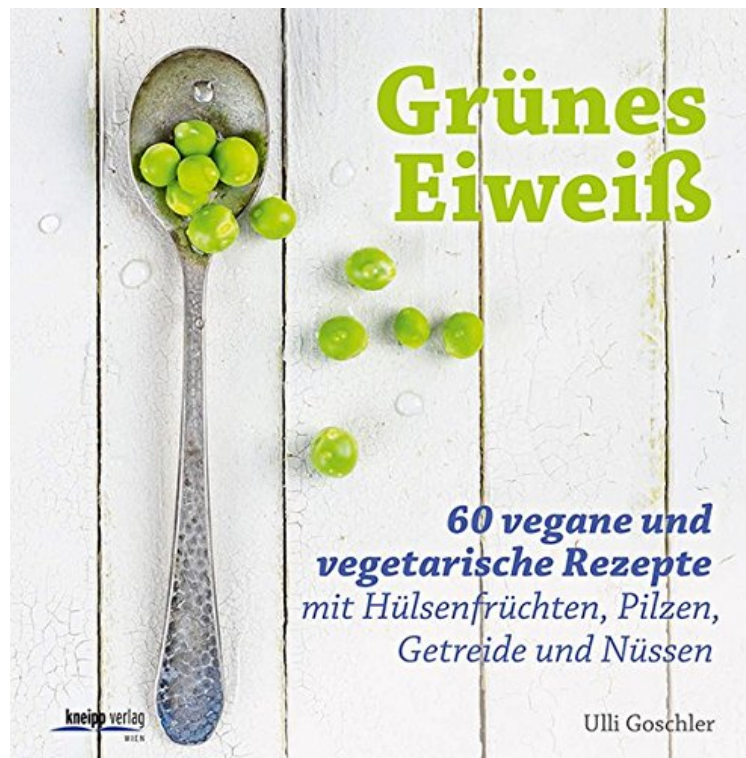


(Read ebook) Grnes Eiwei: 60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hlsenfrchten, Pilzen, Getreide und Nssen

Grnes Eiwei: 60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hlsenfrchten, Pilzen, Getreide und Nssen

Von Ulli Goschler

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #335411 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-07Abmessungen: 1.51 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe132 Seiten | File size: 79.Mb

Von Ulli Goschler : Grnes Eiwei: 60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hlsenfrchten, Pilzen, Getreide und Nssen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grnes Eiwei: 60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hlsenfrchten, Pilzen, Getreide und Nssen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Htte mir leckere Gerichte erwartetVon ChristophGoViele Rezepte sagen mir nicht so zu. Bisher habe ich erst 5 Rezepte nachgekocht und war vom Geschmack nicht sonderlich begeistert, weil doch sehr fad. Ich wrde mir Gerichte mit wesentlich hherem Eiweigehalt wnschen, die es da mit Fleischgerichten aufnehmen knnen.1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gute Hintergrundinformationen, aber exotische GerichteVon fakIch habe mir etwas mehr davon erwartet. Das Buch ist aber dennoch kein Fehlkauf, da es viele Informationen ber die einzelnen pflanzlichen Eiweie enthlt - gekocht habe ich ber Monate hinweg aber maximal zwei gerichte17 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere RezepteVon LeighneyDas Kochbuch ist zu empfehlen, wenn man gerne Hlsenfrchte isst. Da in dem Buch vegane und vegetarische Rezepte sind kann ich als Veganerin leider nur einen Teil davon zubereiten, was schade ist. Mein Wunsch wre, dass es zu diesem Buch auch eine Auflage mit rein veganen Rezepten gibt. Bei manchen vegetarischen Rezepten ist angegeben, welche Zutat man austauscht um es als veganes Gericht zuzubereiten, aber es gibt doch recht viele vegetarische Rezepte, bei denen das nicht mglich ist. Die Rezepte,

die ich bisher nachgekocht habe finde ich bis auf eins auch sehr lecker, aber das ist natrlich immer Geschmackssache. Man wird satt von den Rezepten und hat ein gutes Gefhl, weil man gesunde Lebensmittel zu sich genommen hat und dem Krper insbesondere nach dem Sport eine gute Portion Eiwei zugefhr hat. Insgesamt also durchaus weiterzuempfehlen.

KurzbeschreibungDer Wunsch nach einer Reduktion unseres Fleischkonsums wchst. Hufig stellt sich jedoch die Frage, wie man dennoch ausreichend Eiwei zu sich nehmen kann. In diesem Kochbuch stellt Ernhrungsberaterin und Bestsellerautorin Ulli Goschler eine Vielzahl von kstlichen Rezepten vor, die ohne Fleisch auskommen und dennoch einen hohen Eiweigehalt aufweisen. Neben einer ausfhrlichen Beschreibung der wertvollen Grundzutaten, Verarbeitungstipps und ernhrungsphysiologischer Informationen enthlt das Buch zahlreiche einfach nachzukochende, wertvolle und kulinarisch anregende Rezepte fr die ganze Familie. Vor allem Hlsenfrchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen, aber auch Nsse und Samen, Pilze, Sojaprodukte wie Tofu und eiweireiche Getreidesorten wie Quinoa oder Amaranth stehen dabei im Rampenlicht. Entdecken Sie mehr als 60 vegetarische und vegane, einfach nachzukochende und kulinarisch anregende Rezepte, die fr reichlich Protein sorgen.ber den Autor und weitere MitwirkendeUlli Goschler ist diplomierte Ernhrungsberaterin nach TCM und kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft. Sie ist Inhaberin des Unternehmens gesund und gut (www.gesundundgut.at). Ulli Goschler befasst sich seit vielen Jahren mit Naturheilkunde, fernstlichen Gesundheitssystemen, ganzheitlichen Ernhrungskonzepten und ist ausgebildete Heilmasseurin. Sie bietet Beratungen, Ernhrungs-Coachings, Workshops und Vortrge rund ums Thema Genuss Gesundheit an und schreibt als freie Autorin fr den Kneipp-Verlag, diverse Magazine und die kulinarische Internet-Plattform www.ichkoche.at.